



RADIOTHERAPIE bij hoofd- en halstumoren



Universitair Ziekenhuis Brussel



RADIOTHERAPIE bij hoofd- en halstumoren

Geconfronteerd worden met kanker brengt vaak veel vragen met zich mee. Via deze brochure proberen we u alvast een zo goed mogelijk beeld te geven over de mogelijke bijwerkingen van uw bestraling. We bespreken eveneens een aantal tips om deze bijwerkingen te voorkomen of draaglijker te maken.

Radiotherapie werkt lokaal, dit wil zeggen dat de behandeling alleen effect heeft op de plaats waar u bestraald wordt.

De bijwerkingen zijn doorgaans van tijdelijke aard. Aangezien de stralingsdosis ook na het einde van uw behandeling nog een tijdje verder blijft werken, is het mogelijk dat de bijwerkingen pas na een aantal weken tot maanden volledig verdwijnen. De bijwerkingen verschillen van persoon tot persoon. Sommige patiënten hebben veel last, terwijl andere weinig of geen problemen ondervinden. Iedereen is uniek en reageert anders.

Een goede verzorging van de huid, mond en tanden is heel belangrijk tijdens en na de bestraling van hoofd- en halstumoren.

Vorbereiding: masker maken

Omdat uw hoofd en hals niet mogen bewegen tijdens de bestraling, wordt er een masker gemaakt van uw hoofd en schouders.

Terwijl u wordt gepositioneerd op de tafel, wordt de maskerplaat verwarmt in warm water. Hierdoor wordt de maskerplaat zacht en soepel en gemakkelijk te modelleren over uw gezicht en hals. Dit voelt even warm aan maar koelt snel af. Het duurt ongeveer 15 minuten voor het masker zijn definitieve vorm heeft aangenomen. U kan blijven ademen door het masker en er blijft steeds iemand in de buurt.

Tijdens uw onderzoek op CT of PET-CT zal dit masker opnieuw worden gebruikt.

Bestralingsbehandeling

Tijdens uw behandeling zetten we dagelijks het masker op dat bij de voorbereidingen werd gemaakt. Immobilisatie van het hoofd is immers belangrijk om nauwkeurig de bestraling te kunnen geven. Dagelijks wordt er een scan genomen. Om een precieze bestralingsdosis toe te dienen worden deze beelden vergeleken met de beelden van de CT-scan. Nadien wordt de positie van de behandelingstafel eerst lichtjes aangepast om zich vervolgens naar de exacte bestralingspositie te verplaatsen. Op dat moment zal de bestraling starten.

Mogelijke bijwerkingen bij bestraling van hoofd- en halstumoren

De bijwerkingen zijn sterk afhankelijk van de plaats waar u wordt bestraald, het soort bestraling, de stralingsdosis en de eventuele combinatie van uw bestraling met chemotherapie. Mogelijke bijwerkingen kunnen zijn:

- huidproblemen
- problemen ter hoogte van de mond- en keelholte die kunnen leiden tot sliklast:
 - irritatie van de mond- en keelholte en ontsteking van het mondslijmvlies
 - droge mond
 - schimmelinfectie
 - aantasting van de smaak- en reukpapillen
 - heesheid
- vermoeidheid
- algemene verzwakking

Huidproblemen

Naarmate de bestraling vordert, kunnen huidreacties heviger worden. Dit komt doordat de stralingsdosis zich steeds verder opstapelt.

De voornaamste huidreacties die kunnen voorkomen zijn:

- Verkleuring van de huid: de huid kan licht tot donkerrood worden.
- De huid wordt droger en gevoeliger. Afschilfering van de huid kan voorkomen.
- Jeuk.
- Er kunnen open wonden ontstaan die pijnlijk zijn.

Indien nodig starten we met wondzorg. Door dagelijkse opvolging kunnen we u een optimale zorg aanbieden. De huidreacties verdwijnen geleidelijk na uw behandeling. Dit kan echter een aantal weken tot soms maanden duren.

Er zijn een aantal adviezen over huidverzorging die u preventief kan toepassen zodat het risico op huidproblemen verkleind wordt. Volgende adviezen mag u toepassen vanaf de start van uw behandeling:

- We raden u aan om de huid goed te hydrateren. Op de 1ste bestralingsdag krijgt u van de verpleegkundige informatie over hoe u dit kan doen en welke producten gebruikt kunnen worden.
- Probeer druk en wrijving ter hoogte van de bestraalde zone te vermijden. Draag geen das of irriterende kraag. Een zijden sjaal kan irritatie voorkomen.
- Indien u zich wenst te scheren gebeurt dit bij voorkeur electrisch. Scheren met een mesje kan de huid irriteren en wondjes veroorzaken. Scheer de baard en/of snor best af vóór de start van uw behandeling.
- Gebruik geen aftershave of parfum want hierdoor gaat de huid nog meer uitdrogen.
- Smeer uw lippen in met lippenbalsem.
- Bij het wassen gebruikt u best water op lichaamstemperatuur om uitdroging te voorkomen.
- U mag zich wassen met "zeep zonder zeep" of zeep met een neutrale zuurtegraad (bv: glycerinezeep). Gewone zeep gaat de huid nog meer uitdrogen.
- Gebruik bij het wassen de handen en geen washandje. Gebruik bij het afdrogen een zachte handdoek en dep uw huid droog in plaats van te wrijven. De huid is gevoelig door de bestraling. Wrijving kan uw huid beschadigen en wondjes veroorzaken.
- Geen blootstelling van de bestraalde huid aan extreme temperaturen: geen ijszakjes, geen warmtekruiken, geen sauna...
- Vermijd blootstelling van de bestraalde zone aan direct zonlicht. Dit betekent niet zonnen of een zonnebank gebruiken tot 1 jaar na de therapie. Nadien is zonnen toegestaan mits het gebruik van zonnecrème met hoge beschermingsfactor.
- Gebruik een sjaaltje bij blootstelling aan de zon. Bij voorkeur een zijden sjaaltje om irritatie te voorkomen.

- Niet zwemmen in een zwembad met chloorhoudend water of zout water zolang de huidproblemen niet hersteld zijn.
- Breng geen kleefpleisters aan in de bestraalde regio. Deze kunnen de huid beschadigen en wondjes veroorzaken.
- Bij pijn of jeuk raadpleegt u best de radiotherapeut om pijnstilling te bespreken.

Problemen ter hoogte van de mond- en keelholte

Tijdens de bestraling zullen zich problemen ter hoogte van de mond- en keelholte voordoen. Deze problemen zullen van invloed zijn op voeding. In het begin van de bestraling wordt u doorverwezen naar de diëtist(e). Hij/zij geeft advies om uw voeding zo goed mogelijk aan te passen aan de bestraling. Een aangepaste voeding heeft immers een belangrijke ondersteunende en aanvullende functie.

Heeft u nadien nog vragen in verband met uw voeding, vraag dan gerust advies aan de verpleegkundige of diëtist(e). De diëtist(e) is telefonisch bereikbaar op het nummer 02 477 34 99.

Irritatie van de mond- en keelholte en ontsteking van het mondslijmvlies

Door de bestraling van de mond- en keelholte kan irritatie ontstaan, dit geeft een branderig gevoel. Praten, slikken en kauwen kan moeilijk en pijnlijk worden. Ook ontstekingen van het mondslijmvlies kunnen voorkomen en pijnlijk zijn.

Ook de slijmvliesen van het bovenste deel van de slokdarm kunnen geïrriteerd raken.

Droge mond

De bestraling kan ervoor zorgen dat de speekselklieren niet optimaal meer gaan functioneren. Er wordt minder speeksel geproduceerd en het speeksel wordt ook taaier en minder vloeibaar. Hierdoor krijgt u een droge mond. Slikken gaat moeilijker en u proeft ook minder goed. Dit probleem is vaak van voorbijgaande aard, maar sommige mensen kunnen hier in mindere mate blijvend last van hebben.

Speeksel zorgt voor de reiniging en bescherming van de tanden. Door de verminderde speekselproductie verhoogt het risico op tandbederf en tandvleesproblemen.

Schimmelinfectie

Een schimmelinfectie kan ontstaan door een verminderde weerstand en een verminderde speekselproductie ten gevolge van de bestraling.

Aantasting van de smaak- en reukpapillen

Bij hoofd- en halsbestraling kunnen ook de smaak- en reukpapillen aangetast worden waardoor veranderingen in smaak kunnen optreden. Dit probleem is vaak van voorbijgaande aard, maar sommige mensen kunnen hier in mindere mate blijvend last van hebben.

Heesheid

Wanneer de stembanden binnen het bestralingsgebied liggen, is het mogelijk dat er veranderingen van de stem optreden, vb. heesheid en volumeverandering. Dit probleem is vaak van voorbijgaande aard, maar sommige mensen kunnen hier in mindere mate blijvend last van hebben.

Al deze bijwerkingen samen kunnen zorgen voor sliklast. Dagelijkse mondhygiëne, regelmatige controle en een verantwoorde voeding zijn de algemene regels om problemen van de mond- en keelholte tegen te gaan of te verzachten. Hieronder vindt u de voornaamste specifieke tips:

- Het is belangrijk om de mond goed vochtig te houden. Dit kan u doen door regelmatig kleine slokjes water te drinken. De mond regelmatig spoelen met water kan helpen.
- Een goede verzorging van de lippen met lippenbalsem helpt uitdroging van de lippen te voorkomen
- Zorg voor een goede luchtvochtigheid in de omgeving. Vermijd airco.
- Bij pijn in de mond kan drinken met een rietje helpen.
- Indien u een kunstgebit draagt mag u dit gerust verwijderen als u pijn heeft. Het is belangrijk het kunstgebit grondig te reinigen na iedere maaltijd met vloeibare neutrale zeep en het 's nachts droog te bewaren in een gebitsdoosje.
- Vermijd tabak, alcohol, te sterk gekruide of gezouten voedingsmiddelen, zure of belegen etenswaren en koolzuurhoudende of hete dranken. Deze gaan de mond verder uitdrogen en gaan de gevoelige slijmvliezen prikkelen.
- Vermijd grof of hard voedsel. Hierdoor kan irritatie en pijn ontstaan. Gebruik zacht en vochtig voedsel, waardoor het slikken beter gaat. U kan het voedsel fijn maken en saus, jus, gesmolten boter... toevoegen. Het is beter om regelmatig kleine hoeveelheden per dag te eten dan drie keer per dag een grote hoeveelheid. Eet met kleine hapjes en kauw goed en langzaam. Het is heel belangrijk dat u voldoende eet en geen gewicht verliest.
- Eet veel zuivelproducten. Deze zijn gemakkelijk om te slikken en zijn ook voedzaam.
- Het drinken van melk kan de slijmproductie bevorderen, voeg daarom wat honing toe.
- Kauwen, snoepen en zuigen stimuleren de speekselklieren. Gebruik suikervrije kauwgom om tandbederf te voorkomen. Pepermunt gaat de mond verder uitdrogen.
- Een goede mondhygiëne is zeer belangrijk. Poets de tanden met een zachte tandenborstel voor elke maaltijd, waardoor u een betere smaak krijgt. Poets ze ook een half uur na elke maaltijd en voor het slapengaan voor een goede hygiëne. Gebruik een milde tandpasta. Wanneer het poetsen met een tandenborstel te pijnlijk wordt, kan u proberen de tanden te reinigen door middel van een nat kompres rond de vinger.
- Gebruik een goede poetstechniek: niet te veel tandpasta gebruiken (de grootte van een erwt), met draaiende bewegingen alle tandvlakken poetsen gedurende 2 minuten, de overgang van tanden naar tandvlees poetsen, grondig spoelen.
- De tandenborstel regelmatig vervangen (minstens om de 3 maanden) en zeker na een infectie in de mond. Na gebruik de tandenborstel goed spoelen en droog bewaren.

- Een dagelijkse reiniging van de tong is aangewezen. Dit kan door middel van een tongschraper of de tandenborstel (5 à 10 trekbewegingen). Poets de tong zowel bovenaan als op de zijkant en spoel grondig na.
- Wordt u bestraald ter hoogte van de stembanden, forceer deze dan niet. Praat normaal en mijd fluisteren en roepen. Neem voldoende rust.
- Bij pijn of tekenen van mondslijmvliesontsteking kan u steeds kan u steeds de radiotherapeut raadplegen. Deze kan u dan de gepaste medicatie voorschrijven.

Vermoeidheid

Vermoeidheid is een vaak voorkomende bijwerking die afhangt van verschillende factoren. Meestal neemt de vermoeidheid toe naarmate de behandeling vordert.

Vaak is vermoeidheid het gevolg van een samenloop van omstandigheden die enorm veel energie vragen van uw lichaam:

- De combinatie van verschillende behandelingen.
- Het fysische herstel van uw lichaam.
- De emotionele en psychologische stress die gepaard gaat met het verwerken van uw ziekte.
- Veranderingen in uw dagelijkse routine, dagelijks naar uw bestralingsbehandeling komen.
- ...

Probeer een goed evenwicht te vinden tussen rust en actieve momenten. Veel rusten kan soms een omgekeerd effect hebben waardoor u zich nog vermoeider gaat voelen. Zorg voor een goede nachtrust. Probeer de dagelijkse dingen die u zelf nog kan, te doen. Aarzel niet om hulp te vragen als het wat moeilijker gaat. Luister naar uw lichaam en las rustpauzes in wanneer u voelt dat het nodig is. Probeer te ontspannen, zorg voor een gezonde voeding en drink voldoende (1.5 tot 2 liter per dag).

Soms kan het zijn dat u het op emotioneel en relationeel vlak heel moeilijk heeft tijdens uw behandeling. Een gesprek met de psychologe kan u en/of uw familie op dit moment enorm veel steun en rust bieden. Indien u dit wenst kunnen wij voor u steeds een afspraak regelen.

Algemene verzwakking

De bestralingsbehandeling bij hoofd- en halstumoren kan zeer zwaar zijn. U hebt veel energie nodig om te kunnen herstellen. Het is daarom heel belangrijk dat u voldoende eet en zo weinig mogelijk gewicht verliest. Elke week wordt u door de verpleegkundige gewogen. Wanneer we merken dat u zo weinig mogelijk gewicht verliest raden we u aan om voedingssupplementen met een hoge caloriewaarde te gebruiken. Eventueel wordt u doorverwezen naar de diëtiste.

Wekelijks hebt u een afspraak met de radiotherapeut. Deze volgt nauwgezet het verloop van uw behandeling.

Slotwoord

Deze brochure is een aanvulling op de algemene brochure over radiotherapie. Heeft u klachten of heeft u vragen waarop u het antwoord niet vindt in deze brochures, aarzel dan niet om een verpleegkundige of radiotherapeut aan te spreken. Wij helpen u graag verder.

We proberen uw behandeling zo vlot mogelijk te laten verlopen en begeleiden u stap voor stap. Indien er zich dringende problemen voordoen die verband houden met de bestraling die u kreeg, kan u ons tijdens de kantooruren bereiken op 02 477 60 41. Buiten de kantooruren of in het weekend kan u zich richten tot uw huisarts of huisarts van wacht of u begeven naar de dienst spoedgevallen.



Deze folder is indicatief en geeft enkel informatie van algemene aard. Niet alle mogelijke technieken, toepassingen en risico's zijn er in opgenomen. Volledige informatie, aangepast aan de situatie van elke patiënt afzonderlijk, wordt door de arts verstrekt. Volledige of gedeeltelijke overname van de tekst is uitsluitend toegestaan na voorafgaande toestemming van de verantwoordelijke uitgever.

Universitair Ziekenhuis Brussel
Brussels Health Campus
Laarbeeklaan 101 - 1090 Brussel
tel: 02 477 60 41
Radiotherapie@uzbrussel.be
www.uzbrussel.be

Uitgave: 2017
Verantwoordelijke uitgever: Prof. dr. Mark De Ridder